

## Preguntas principales sobre la actividad física y las mujeres

Hacer actividad física es una de las medidas más importantes que puedes tomar para cuidar tu salud. Las mujeres de todas las edades, formas y capacidades se benefician con el ejercicio. La actividad física regular (ejercicio) puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades que afectan a las mujeres, incluso enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. El ejercicio también ayuda a aliviar los síntomas de algunas afecciones como la depresión, la diabetes tipo 2 y la hipertensión. Las mujeres necesitan hacer diferentes tipos de actividad física para mantener un peso saludable, fortalecer los músculos y mejorar la resistencia.

### **P:** ¿De qué manera la actividad física me ayuda a cuidar la salud?

**R:** La actividad física regular es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. La actividad física regular puede ayudar a:

- Disminuir la presión arterial y el colesterol
- Aliviar la depresión
- Mejorar el sueño
- Disminuir el riesgo de enfermedades como cáncer de seno, cáncer de colon, diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular
- Disminuir el riesgo de morir joven

### **P:** ¿Cuánta actividad física debo hacer?

**R:** Todas las semanas, las mujeres deben hacer al menos:

- **2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad física aeróbica de intensidad moderada.** Sabes que estás haciendo actividad física de intensidad moderada cuando el ritmo cardíaco está acelerado pero puedes mantener una conversación. Camina a paso ligero por 30 minutos cinco veces por semana.

### **O BIEN**

- **1 hora y 15 minutos (75 minutos) de actividad física aeróbica enérgica.** Sabes que estás haciendo actividad física enérgica cuando tienes la respiración agitada y te resulta difícil mantener una conversación. Trota 40 minutos o toma una clase de ejercicios aeróbicos con step dos veces por semana.

### **Y**

- **Actividades de fortalecimiento muscular** dos o más días.

### **P:** ¿Puedo hacer ejercicio si tengo bajo peso, sobrepeso u obesidad?

**R:** Posiblemente. Las personas cuyo peso es inferior al saludable debido a un trastorno alimenticio no deben hacer ejercicio a menos que se lo indique el médico. Las mujeres con sobrepeso u obesidad deben hablar con su médico o profesional de enfermería sobre sus inquietudes en cuanto a iniciar un programa de ejercicio.

A la mayoría de las personas, hacer cualquier cantidad o tipo de actividad física, les traerá beneficios para la salud general. La actividad física también incrementa el fortalecimiento muscular, el equilibrio y la flexibilidad.

Comienza despacio si nunca hiciste actividad física antes o si dejaste de hacerlo por un tiempo. Consulta al médico o profesional de enfermería acerca del ejercicio si tienes alguna enfermedad. El médico o profesional de enfermería puede ayudarte a desarrollar un plan de ejercicio sano y seguro para una persona de tu peso y estado físico actual.

### **P:** ¿El ejercicio puede aliviar los dolores menstruales?

**R:** Posiblemente. Las investigaciones sugieren que las mujeres tienen menos dolores menstruales si hacen ejercicio

con regularidad. Prácticamente no hay riesgos en hacer actividad física habitual, como caminar, que además puede hacerte sentir mejor durante el período menstrual.

**P:** ¿Es seguro hacer ejercicio durante el embarazo?

**R:** Por lo general, es seguro y sano para la mujer y el bebé hacer actividad física durante el embarazo. Además, mientras más activa seas durante el embarazo, más fácil te resultará retomar la actividad física cuando haya nacido el bebé. Habla con tu médico acerca del nivel de actividad física que puedes hacer durante el embarazo.

**P:** ¿Cómo puedo evitar subir de peso después de la menopausia?

**R:** A medida que envejeces, y especialmente en los años posteriores a la menopausia, puede resultarte más difícil mantener tu peso. Es posible que necesites incrementar la cantidad de actividad física que haces y disminuir la cantidad de calorías que ingieres para mantener tu peso.

**P:** ¿De qué manera la actividad física puede ayudar a las mujeres mayores?

**R:** Al envejecer, la actividad física regular ayuda a:

- Mantener los huesos fuertes
- Evitar las fracturas de cadera (rotura de cadera)
- Aliviar el dolor por la artritis
- Prevenir la demencia
- Mantener la independencia

Los ejercicios de equilibrio son importantes para todas las mujeres, en particular para las mujeres mayores que tienen más riesgo de caídas. Ejemplos de este tipo de ejercicios incluyen el tai chi y ponerse de pie desde una posición sentada.

## Para obtener más información...

acerca de la actividad física, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), HHS**

1-800-232-4636 • [www.cdc.gov/spanish/vidasaludable/index.html](http://www.cdc.gov/spanish/vidasaludable/index.html)

**ChooseMyPlate.gov**

[www.choosemyplate.gov/physical-activity.html](http://www.choosemyplate.gov/physical-activity.html)

**Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), NIH, HHS**

1-800-222-2225 • [go4life.nia.nih.gov/spanish-resources#espanol](http://go4life.nia.nih.gov/spanish-resources#espanol)

**Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés), NIH, HHS**

301-592-8573 • [www.nhlbi.nih.gov/health-topics/la-actividad-fisica-y-el-corazon](http://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/la-actividad-fisica-y-el-corazon)

**Consejo Presidencial sobre Aptitud Física, Deportes y Nutrición, HHS**

240-276-9567 • [www.hhs.gov/fitness/index.html](http://www.hhs.gov/fitness/index.html)

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 29 de enero de 2018.



[www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)



@SaludDLaMujer



[www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)

[espanol.womenshealth.gov](http://espanol.womenshealth.gov) | 1-800-994-9662

